

# Du côté des *Séniors*

Magazine mensuel du CCAS  
N°2 - Février - Mars 2024



## LE RENDEZ-VOUS DU MOIS

Une invitation au voyage le 12 mars prochain  
à travers la visite de la Villa Rotschild à Saint-Jean Cap Ferrat

*J'y étais!*



*Au courant de tout!*

## **Inscriptions aux activités et sorties du mois de mars 2024**

Jeudi 22 février de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, vendredi 23 février de 8h30 à 12h, permanences foyer Gaubert.

Dans la limite des places disponibles.

Merci de bien libeller les chèques à l'ordre de : RÉGIE ANIMATION

Pour permettre au plus grand nombre de participer aux sorties organisées par votre CCAS, vous serez inscrits sur l'une des sorties et mis en liste d'attente sur la seconde.

Pour les sorties, seules les personnes présentes physiquement le jour des permanences seront inscrites, à l'exception des couples (même nom ou même adresse ou PACS).

## *Et si on sortait ?*

**Tous les mercredis**

### *Café du marché*

De 9h à 10h30 à la Résidence  
Autonomie Marcel Lyon  
Attention, pas de café du marché  
le mercredi 6 mars.

Gratuit (une consommation)



**Tous les vendredis séance libre**

### *Cinéma*

Tarif adhérent : 6 € (sur présentation  
de votre carte d'adhérent)

Paiement sur place au Cineplanet



**Vendredi 1<sup>er</sup> mars**

### *Jeux libres*

A 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.

**Mardi 12 mars**

### *Sortie Villa et jardins Ephrussi de Rothschild*

La Villa Ephrussi de Rothschild nous invite au voyage. C'est un magnifique Palais entouré de neuf jardins à thème (à la française, Espagnol, Japonais, Florentin, ...)

- Matinée et déjeuner libre à Saint-Jean-Cap-Ferrat
- Après-midi : visite de la villa et des jardins

Départ Commissariat : 6h30

Place Morgan : 6h45

Tarif adhérent : 24 €

Tarif A : 12 €



# UN TEMPS POUR ELLES

8 ET 9 MARS - ESPACE TRÉNET

**8 et 9 mars**

## *Un temps pour elles*

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, l'association Charles Trenet, en partenariat avec Etincelles, organise un événement dédié à la femme.

**Vendredi 8 mars - 20h30**

### *Concert*

"Un temps pour elles" débute par un concert caritatif avec les artistes Flo Catteau, Angel, Autran, Chrisharmonie et Caroline Doll.

**Samedi 9 mars**

### *Salon*

Découvrez plus de 50 stands dédiés à la femme. Une soirée et une journée pour mettre en avant les femmes dans toutes leurs splendeurs.

Entrée gratuite - Espace Trenet • Concert : 10€ - billetterie sur [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)

## *Et si on sortait ?*

**Mercredi 13 mars**

### *Initiation danse en ligne*

Dans une ambiance conviviale, venez apprendre les pas de quelques danses en ligne. Débutants et experts seront les bienvenus !

À 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.



**Mercredi 13 mars**

### *La chambre des merveilles*

Théâtre Armand à 20h30.

Tarif adhérent : 27 €



**Vendredi 15 mars**

### *Loto*

14h au foyer Gaubert.

**Vendredi 15 mars**

### *Lady Agatha*

Théâtre Armand à 20h30.

Tarif adhérent : 32 €

**Dimanche 17 mars**

### *« Les morts ne parlent pas au téléphone »*

Film policier de Gilbert Cordier et Jacques Biguay

Spectacle proposé par l'UPPS.

A 15h à l'Auditorium.

Tarif spécial adhérent du CCAS : 5 €

(sur présentation de votre carte)

Réservations : 04 90 55 49 93 ou

resasalone@gmail.com

**18 et 19 mars**

### *Vente de tickets lotos*

•Lundi 18 mars :

foyer Bel-Air à 13h30

•Mardi 19 mars :

foyer Gaubert à 13h30

Tarif unique 3 cartons : 4 €

## Et si on sortait ?

**Mercredi 20 mars**

### *Visite des collections du Musée de l'Empéri*

Rendez-vous devant l'entrée du  
Château à 14h.

Gratuit sur inscription  
(25 seniors)



**Samedi 23 mars**

### *Ballet de Milan : Carmen*

Théâtre Armand à 20h30.

Tarif adhérent : 16 €

**Mercredi 20 mars**

### *Atelier cartes à broder*

Faites plaisir à votre famille et vos  
amis en leur envoyant une carte  
que vous aurez confectionnée  
vous-même. Merci de porter votre  
petit matériel (ciseaux, aiguilles...)

A 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.

**Vendredi 22 mars**

### *Bal masqué*

Venez danser sur des rythmes  
endiablés.

A 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.

**Lundi 25 mars**

### *Mandalas, des dessins pour se recentrer*

Stress, éparpillement, angoisse...  
Colorés au gré de vos envies, des  
mandalas qui peuvent vous aider  
à vous recentrer et vous apaiser,  
venez tester.

A 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.

**Mardi 26 mars après-midi**

### *Assistantes sociales*

Présence du mini bus des assis-  
tantes sociales du Centre Commu-  
nal d'Action Sociale devant le foyer  
Gaubert, rue du Docteur Deleuil.

## Et si on sortait ?



**Mercredi 27 mars**

### *Sortie Uzès et Grotte de la Cocalière*

Attention 230 marches à descendre.

Venez vivre une expérience insolite sous terre ! Il y a 35 millions d'années, l'eau et le temps ont creusé dans le calcaire un vaste ensemble souterrain d'une trentaine de kilomètres.

La visite de la grotte dure 1h30.

- Repas libre à Uzès.
- Matinée et déjeuner libre à Uzès
- Après-midi : visite de la grotte

Départ Commissariat : 7h45

Place Morgan : 8h

Tarif adhérent : 24 € - Tarif A : 12 €

**Vendredi 29 mars**

### *Atelier tricot*

N'hésitez pas à nous rejoindre avec vos ouvrages en cours ou simplement pour débiter avec l'aide de mains expertes.

A partir de 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription.

**NOUVEAU**

### *Salon de coiffure du CFA*

L'équipe coiffure du CFA de Salon-de-Provence vous proposent des coupes femmes et hommes à tarifs préférentiels.

• **Lundi 11, mardi 12, lundi 25, mardi 26 mars**

Coupe – couleur – brushing – mèches – permanentes – lissage

• **Jeudi 14, mercredi 27, jeudi 28 mars**

Coupe – couleur – brushing – patine

Sans rendez-vous, se présenter à ces dates au CFA à 13h15.

Informations auprès du CFA :  
04 90 56 07 83



## *Un peu de sport ?*



### **Tennis de table**

Tous les lundis de 14h à 15h à la salle Noël Caumette  
En présence de l'Association La Vaillante (hors vacances scolaires)

### **Gymnastique douce**

Tous les mardis ou jeudis de 11h30 à 12h15 au COSEC des Canourgues avec un éducateur ETAPS (hors vacances scolaires)

### **Musculation posturale**

Tous les vendredis de 10h30 à 11h30 au gymnase des Bressons (hors vacances scolaires) en présence des adhérents de la MJC

### **Piscine**

Profitez d'un tarif réduit sur présentation de votre carte d'adhérent aux heures d'ouvertures au public



# *Vos contacts*

## **VOS ÉLUS**

**Stéphane Blanchard,**  
adjoint au Maire et Vice-Président du CCAS

**Adélaïde Bosshartt,**  
conseillère municipale, déléguée à la qualité de vie  
et loisirs des séniors

## **LE PÔLE ANIMATIONS DU CCAS**

Jean-Pierre Guidicelli  
Véronique Grosselin  
Rose-Marie Beauvois  
Marie Germano  
Vincent Ferrier

Tél. 04 90 56 87 93  
ou 04 90 56 87 91